CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 291430 R1009A

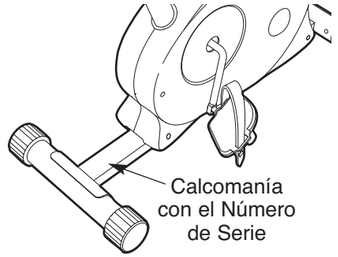
Impreso en China © 2009 ICON IP, Inc.

CUP'S x-power MB10

www.iconeurope.com

Nº de Modelo AEVEX12009.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

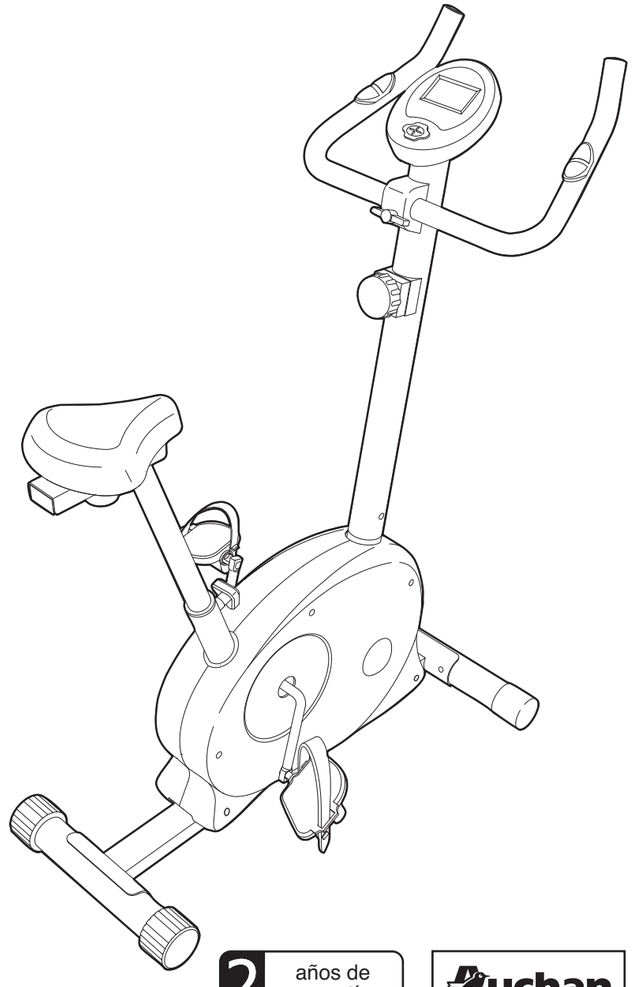
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



2 años de garantía

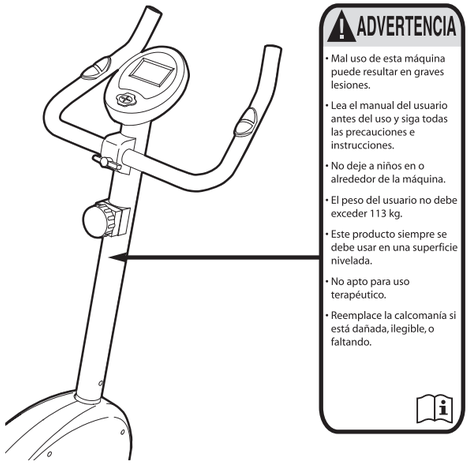
Auchan

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 12
GUÍAS DE EJERCICIOS 13
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

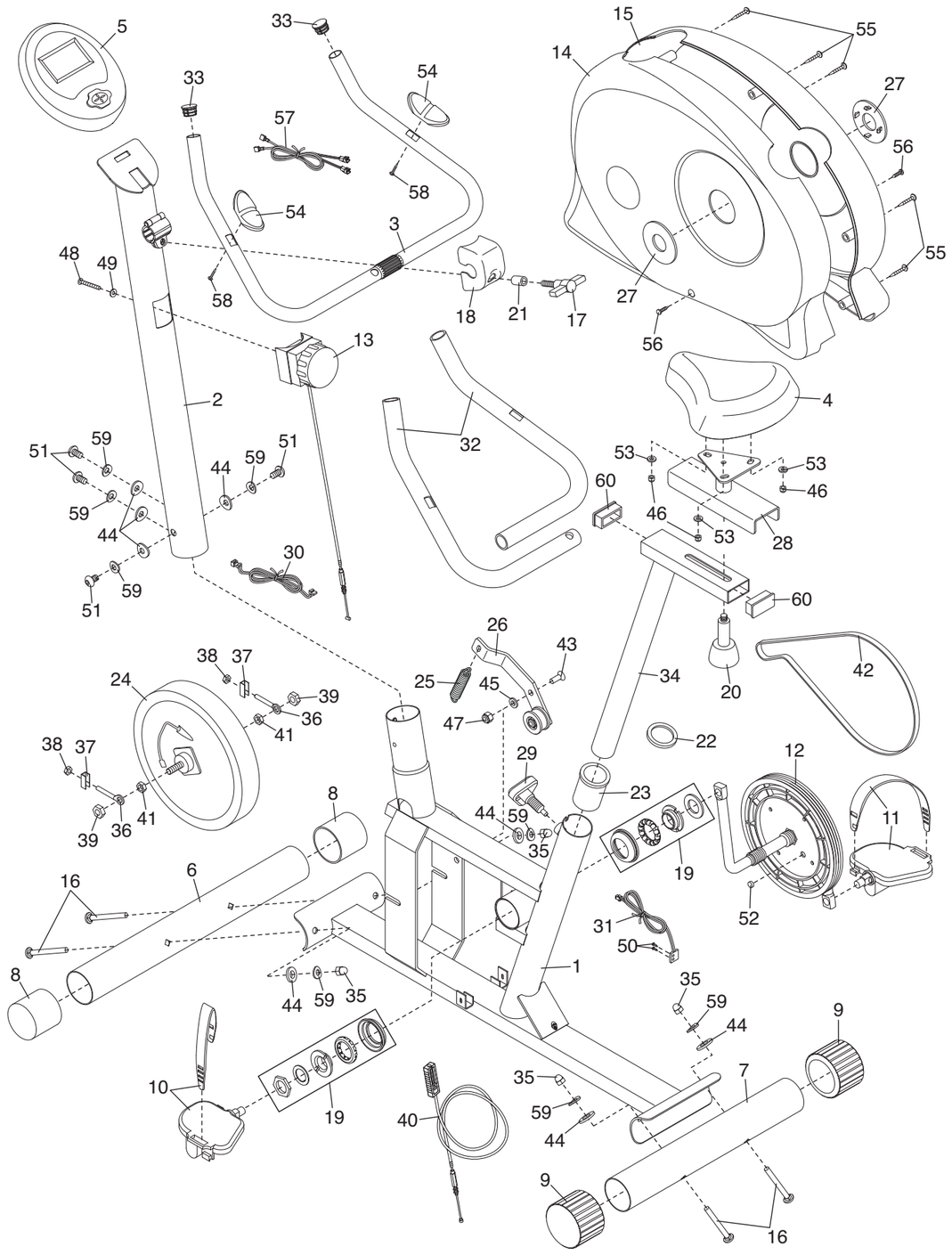
Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo AEVEX12009.0 R1009A



LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo AEVEX12009.0 R1009A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	32	2	Manubrio de Espuma
2	1	Montante Vertical	33	2	Tapa de la Baranda
3	1	Manubrio	34	1	Poste del Asiento
4	1	Asiento	35	4	Tuerca Ciega de M8
5	1	Consola	36	2	Perno de Ojete
6	1	Estabilizador Delantero	37	2	Sujetador-U
7	1	Estabilizador Trasero	38	2	Tuerca de M6
8	2	Tapa Delantero	39	2	Tuerca con Reborde de M10
9	2	Tapa Trasero	40	1	Cable Inferior
10	1	Correa/Pedal Izquierdo	41	2	Tuerca del Volante
11	1	Correa/Pedal Derecho	42	1	Correa de Manejo
12	1	Manivela/Polea	43	1	Perno del Brazo Estable
13	1	Control/Cable de Resistencia	44	8	Arandela en Curva de M8
14	1	Protector Izquierdo	45	1	Espaciador del Brazo Estable
15	1	Protector Derecho	46	3	Contratuerca de M8
16	4	Perno de Porte de M8 x 75mm	47	1	Tuerca del Brazo Estable
17	1	Manubrio de Ajuste	48	1	Tornillo Botón de M5 x 50mm
18	1	Cubierta de la Baranda	49	1	Arandela en Curva de M5
19	1	Juego de Bujes de la Manivela	50	2	Tornillo de M3 x 15mm
20	1	Perilla del Asiento	51	4	Tornillo Botón de M8 x 20mm
21	1	Espaciador de la Baranda	52	1	Imán
22	1	Collar del Poste del Asiento	53	3	Arandela de M8
23	1	Buje del Poste del Asiento	54	2	Sensor de Pulso
24	1	Montaje del Volante/Imán	55	5	Tornillo de M4 x 35mm
25	1	Resorte	56	2	Tornillo de M5 x 15mm
26	1	Montaje del Brazo Estable	57	1	Cable de Pulso
27	2	Cubierta de la Manivela	58	2	Tornillo de M4 x 15mm
28	1	Porta Asiento	59	8	Arandela del Resorte de M8
29	1	Perilla del Poste del Asiento	60	2	Tapa del Poste del Asiento
30	1	Cableado Superior	*	–	Manual del Usuario
31	1	Interruptor de Lengüeta/Cable	*	–	Herramienta para el Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

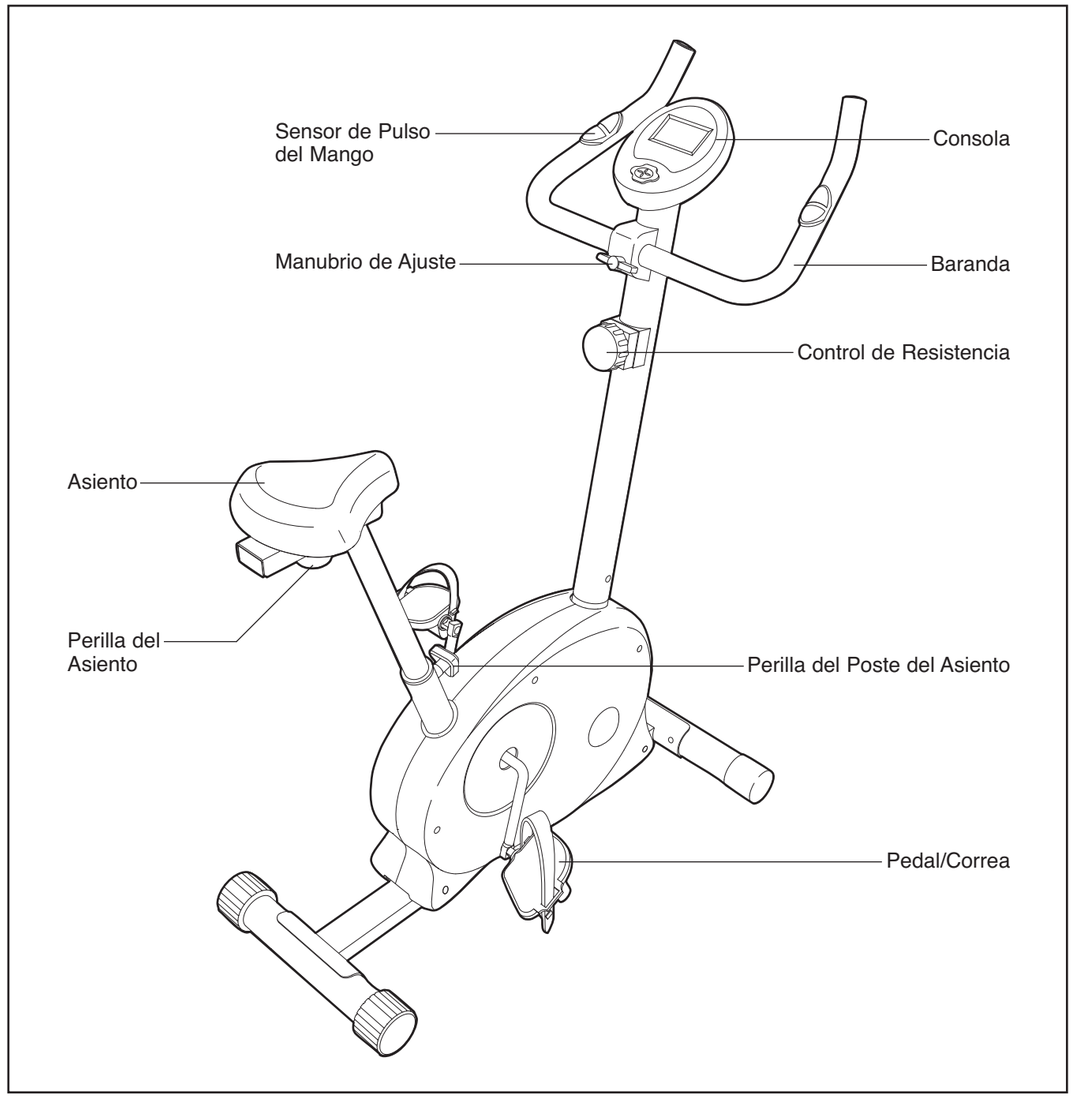
1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**
2. **Use la bicicleta de ejercicios solamente como está indicado en este manual.**
3. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados de todas las precauciones.**
4. **La bicicleta de ejercicios está diseñada solamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional**
5. **Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo; lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie estable y nivelada con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya un espacio de por lo menos 2 pies (0.6m) alrededor de la bicicleta de ejercicios.**
6. **Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**
8. **Use ropa adecuada para el ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para proteger sus pies.**
9. **La bicicleta de ejercicios no debería de ser usada por personas que pesan más de 250 libras 113 kg.**
10. **La bicicleta de ejercicios no es un instrumento médico y no es conveniente para el uso terapéutico.**
11. **El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores incluyendo el movimiento del usuario pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso solamente está diseñado como una asistencia para sus ejercicios para determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**
12. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.**
13. **La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre ; los pedales continuarán moviéndose hasta que el volante pare. Reduzca la velocidad de su pedaleo de manera controlada.**
14. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios CUP'S®. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. El CUP'S ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos.

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

REEMPLAZO DE LAS PILAS

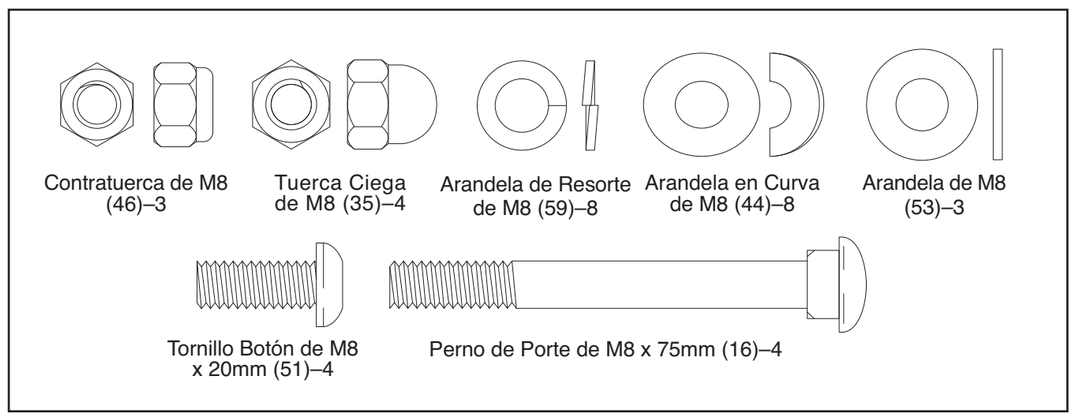
Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 5 en la página 7.

MONTAJE

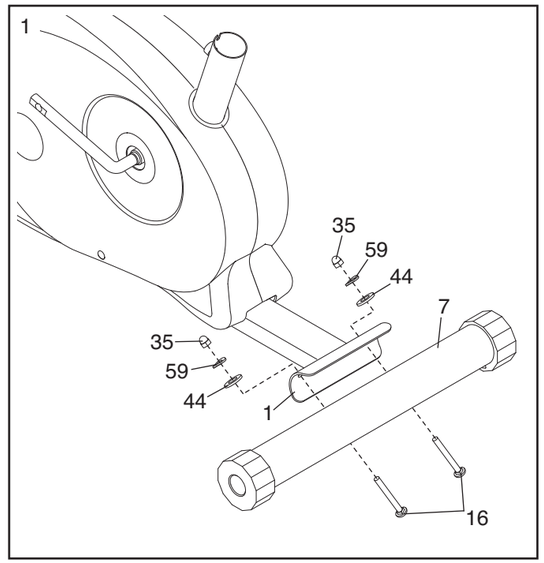
Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

El montaje requiere las herramientas incluidas, y su propia llave ajustable , un destornillador de estrella , y alicates de punta larga .

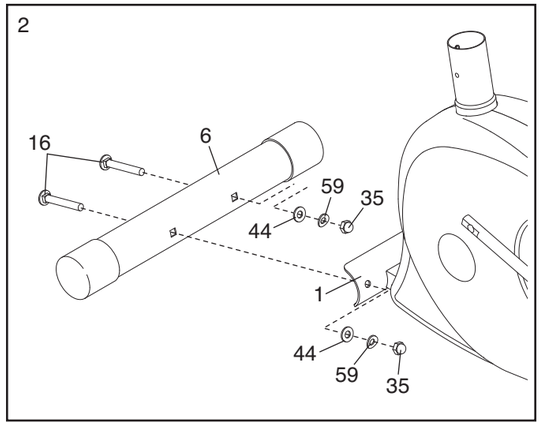
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar.**


Contratuerca de M8 (46)–3
Tuerca Ciega de M8 (35)–4
Arandela de Resorte de M8 (59)–8
Arandela en Curva de M8 (44)–8
Arandela de M8 (53)–3
Tornillo Botón de M8 x 20mm (51)–4
Perno de Porte de M8 x 75mm (16)–4

1. Mientras que otra persona levanta el lado de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura con dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (16), dos Arandelas en Curva de M8 (44), dos Arandelas de Resorte de M8 (59), y dos Tuercas Ciegas de M8 (35).



2. Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Armadura con dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (16), dos Arandelas en Curva de M8 (44), dos Arandelas de Resorte de M8 (59), y dos Tuercas Ciegas de M8 (35).



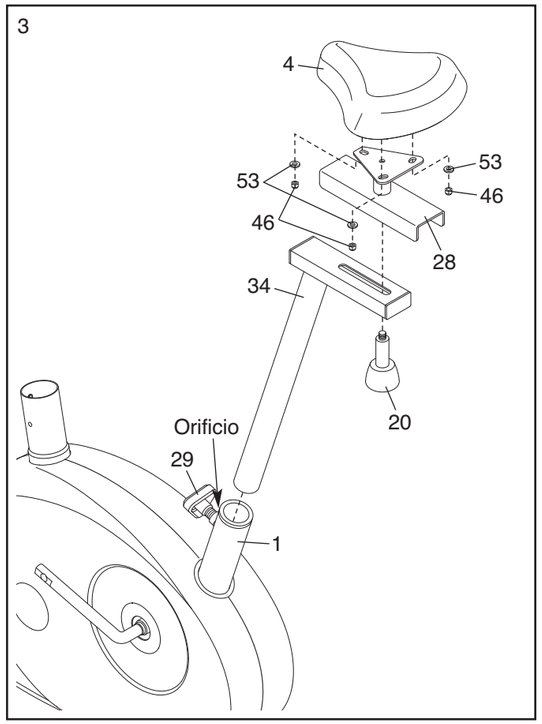
3. Conecte el Asiento (4) al Porta Asiento (28) con tres Arandelas de M8 (53) y tres Contratuercas de M8 (46). **Nota: Las Arandelas y las Contratuercas pueden haber sido previamente conectadas a la parte debajo del Asiento.**

   Deslice el Porta Asiento (28) sobre el Poste del Asiento (34). Inserte la Perilla del Asiento (20) en el Poste del Asiento y el Porta Asiento y entonces ajuste la Perilla del Asiento. **Verifique que la Perilla del Asiento quede insertada en el orificio del Porta Asiento.**

   Afloje y retire la Perilla del Poste del Asiento (29). Entonces, inserte el Poste del Asiento (34) dentro de la Armadura (1).

   Alinee uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento (34) con el orificio indicado de la Armadura (1).

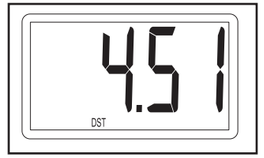
   Inserte la Perilla del Poste del Asiento (29) dentro de la Armadura (1) y el Poste del Asiento (34), y entonces ajuste la Perilla del Poste del Asiento. **Asegúrese que la Perilla del Poste del Asiento esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.**



3. **Seleccione una de las funciones.**

   Función Recorrer— Para seleccionar la función de recorrer, presione en forma repetida el botón Función [MODE] hasta que la palabra *SCAN* (Recorrer) aparezca en la pantalla.

   Función tiempo, velocidad, distancia o calorías—Para seleccionar una de estas funciones para que se vean en forma continua, presione en forma repetida el botón Función hasta que la selección que desea aparezca en la pantalla. **Verifique que la palabra *SCAN* (Recorrer) no aparezca en la pantalla.**



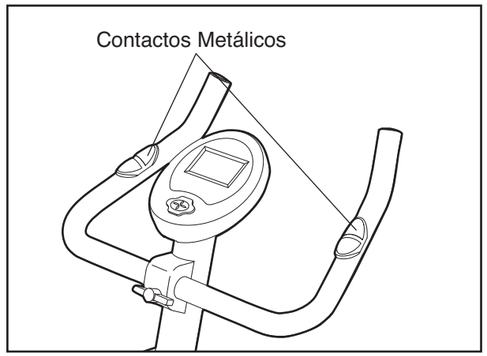
   Nota: Para regresar a cero la función de tiempo, distancia, o calorías, primero verifique que la palabra *STOP* (Pare) aparezca en la pantalla. Luego, presione el botón Función hasta que las letras *TMR (tiempo), DST* (distancia) o *CAL* (calorías) aparezcan en la pantalla. Verifique que la palabra Recorrer no aparezca. Luego, presione el botón Regresar a Cero.

4. **Comience a pedalear y siga su progreso con la pantalla.**

   Al hacer ejercicios, la consola muestra las funciones que usted selecciona. Si es que usted ha fijado una meta de ejercicios, se escucha un sonido por algunos segundos cuando usted alcanza su meta.

5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

   Si hay hojas delgadas de plástico en los contactos de metal en los mangos, pele y quite el plástico. Coloque sus manos en el sensor del pulso de mango, con las palmas sobre los contactos. **Evite mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, su ritmo cardíaco se mostrará.



   Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continue sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos.

   Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o de apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para el rendimiento óptimo, limpie los contactos de metal usando un trapo suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

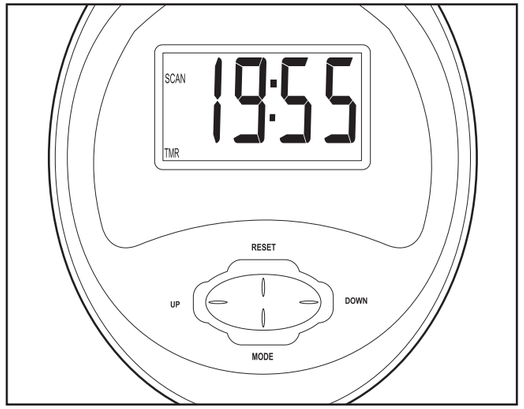
6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Si es que los pedales no se mueven por algunos segundos, la palabra *STOP* (Pare) aparecerá en la pantalla y la consola se detendra.

   La consola tiene un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones no se presionan por algunos minutos, la consola se apagará automáticamente con el fin de conservar las pilas.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola de fácil uso viene equipada con seis funciones que le proveen información instantánea durante sus entrenamientos. Las funciones de la consola se describen abajo.



Recorrer [SCAN] – Esta función muestra el tiempo, la velocidad, la distancia, el odómetro, las calorías y las funciónes de pulso, cada uno por algunos segundos en sucesión.

Tiempo [TMR]—Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si es que usted fija una meta de tiempo (vea el paso 2), esta función le mostrara el tiempo que queda en su entrenamiento.

Velocidad [SPD]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo, en kilómetros por hora o millas por hora.

Distancia [DST]—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado durante su entrenamiento,en kilómetros o millas. Nota: Si usted fija una meta de distancia (vea el paso 2), esta función muestra la distancia que queda en su entrenamiento.

Calorías [CAL]—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado durante su entrenamiento. Nota: Si su meta es quemar calorías (vea el paso 2), esta función muestra el número de calorías que aún quedan por quemar en su entrenamientos.

Pulso (PULSE)—Esta función le muestra su ritmo cardiaco cuando sostiene el sensor de pulso del mango.

CÓMO UTILIZAR LA CONSOLA

Asegúrese que hayan pilas en la consola (vea el paso del montaje 5 en la página 7). Si es que la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

Nota: Usted puede programar la consola para que muestre la velocidad o la distancia, sea kilómetros o millas. Al insertar las pilas en la consola, las letras *KPH* comenzarán a destellar en la pantalla. Cuando las letras *KPH* estén destellando, usted puede presionar el botón Función [MODE] en forma repetida para cambiar entre Kilómetros por Hora [KPH] y Millas por Hora [MPH]. Algunos segundos después de haber seleccionado Kilómetros por Hora o Millas por Hora, se programará la unidad de medida.

Siga los pasos abajo para operar la consola.

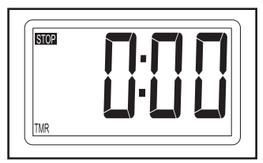
1. **Encienda la consola.**

   Para encender la consola, presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear.

2. **Fije una meta de ejercicios si es que lo desea.**

   Para fijar una meta de tiempo, distancia, o para quemar calorías en su entrenamiento, primero deje de pedalear y espere que la palabra *STOP* (Pare) aparezca en la pantalla.

   Luego, presione el botón Función [MODE] en forma repetida hasta que las letras *TMR (tiempo), DST (distancia)*, o *CAL* (calorías) aparezcan en la orilla inferior de la pantalla. **Verifique que la palabra *SCAN* (Recorrer) no aparezca.**



   Luego, presione el botón Hacia Arriba [UP] en forma repetida para fijar una meta. Para fijar una meta rápidamente, sostenga el botón Hacia Arriba. Para fijar una nueva meta, presione el botón Regresar a Cero [RESET].

4. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Superior (30) al Cable del Interruptor de Lengüeta (31).

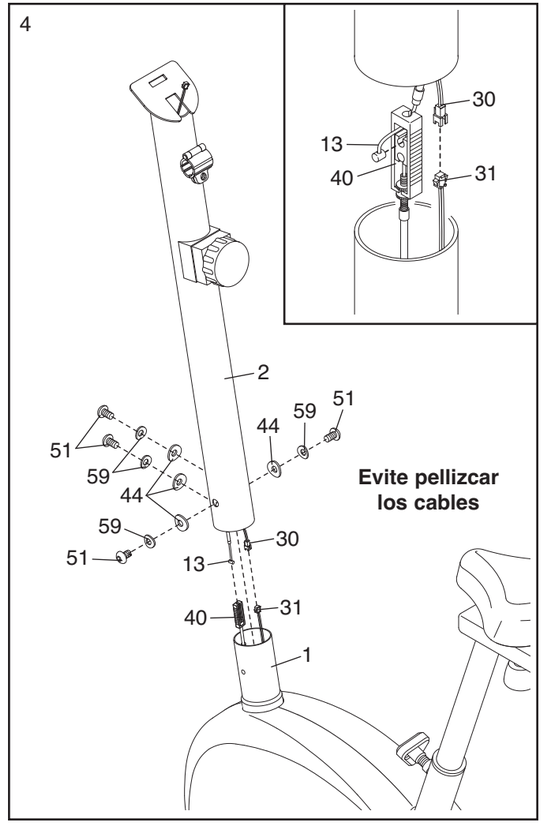
   Luego, conecte el Cable de Resistencia (13) al Cable Inferior (40) de la siguiente manera:

   - **Vea el dibujo insertado.** Inserte el extremo del Cable de Resistencia (13) por el conector del Cable Inferior (40) desde el lado mostrado. Presione el cilindro pequeño en el extremo del Cable de Resistencia dentro del orificio en el conector.

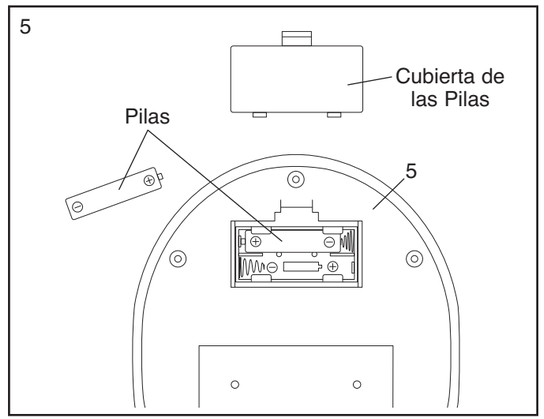
   - Jale el Cable de Resistencia (13) hacia arriba e inserte el Cable de Resistencia en el orificio de la parte superior del conector.

   Cuidadosamente jale el exceso del Cableado Superior (30) hacia arriba fuera de la parte superior del Montante Vertical (2), empuje el exceso de los Cables (13, 40) hacia abajo dentro de la Armadura (1), y deslice el Montante Vertical sobre la Armadura.

   Clave: Tenga cuidado y evite pellizcar los cables. Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos Botón de M8 x 20mm (51), cuatro Arandelas de Resorte de M8 (59), y cuatro Arandelas en Curva de M8 (44).



5. La Consola (5) requiere dos pilas AA; se recomiendan pilas alcalinas. Retire la cubierta de las pilas de la Consola e inserte dos pilas dentro del compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama dentro del compartimiento de pilas.** Entonces, vuelva a colocar la cubierta de las pilas.

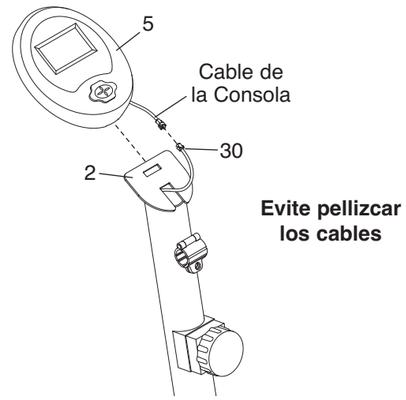


6. Mientras que otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (2), conecte el cable de la consola al Cableado Superior (30).

   Inserte el exceso de cables hacia abajo dentro del Montante Vertical (2).

   Clave: Evite pellizcar los cables. Deslice la Consola (5) sobre el Montante Vertical (2).

6

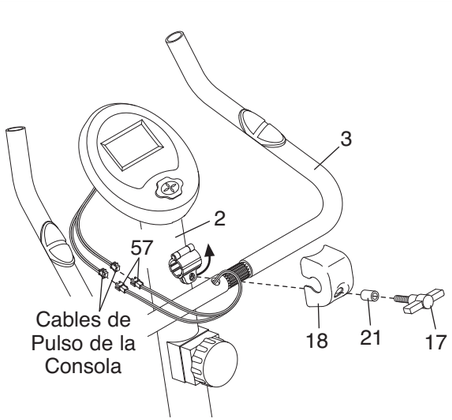


7. Posicione la Baranda (3) dentro de la bisagra en el Montante Vertical (2).

   Acople la Baranda (3) con la Cubierta de la Baranda (18), el Espaciador de la Baranda (21), y el Manubrio de Ajuste (17).

   Conecte los cables de pulso de la consola con los Cables de Pulso (57). Inserte el exceso del cable en la Baranda (3).

7



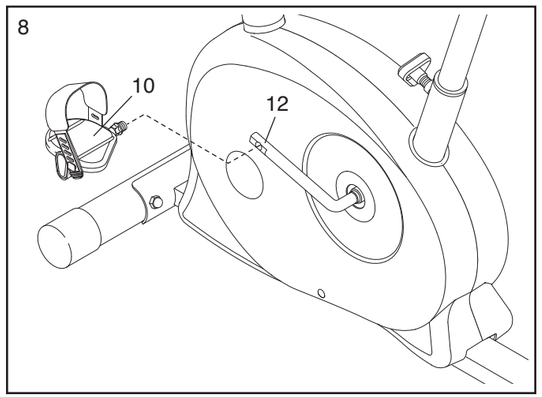
8. Identifique el Pedal Izquierdo (10) que está marcado con una “L” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo (10) *en dirección opuesta a las agujas del reloj* dentro del brazo izquierdo de la Manivela (12).

   Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) *en dirección de las agujas del reloj* dentro del brazo derecho de la Manivela (12).

   IMPORTANTE: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el major rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.

8



9. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicios.

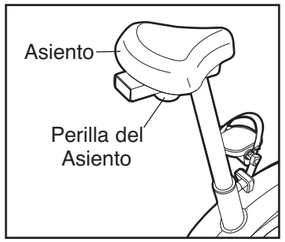
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblés en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja.

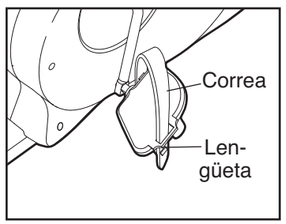
Para ajustar la altura del asiento, primero afloje y retire la perilla del poste del asiento. Luego, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y alinee uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento con el orificio indicado en la armadura. Entonces, inserte la perilla dentro de la armadura y el poste del asiento, y ajuste la perilla del poste del asiento. **Asegúrese de que la perilla del poste del asiento esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.**

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO



Para ajustar el asiento, afloje la perilla del asiento al girarla en dirección contraria a las manecillas del reloj. Luego, deslice el asiento hacia delante o atrás sobre el porta asiento a la posición que desee, luego gire la perilla del asiento en la dirección de las manecillas del reloj hasta que quede apretada.

CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES



Para ajustar las correas de los pedales, primero jale los extremos de las correas arriba de las lengüetas en los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y presione los extremos de las correas de regreso a las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire el control de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire el control de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj. **IMPORTANTE: Pare de darle vuelta al control cuando el hacerlo se dificulte, o pueden resultar daños.**

CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

Para ajustar la baranda, primero afloje el mango de ajuste. Gire la baranda hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada y luego vuelva a ajustar el manubrio de ajuste.